

***Was kann man gegen Einsamkeit und soziale Isolation tun?***

***Ehe und Trennungen***

***Fazit und Empfehlungen***

***Die Macht des Helfens***

***Was sind potenzielle Gründe?***

***Kann man es auch übertreiben?***

***Ökonomische Faktoren***

***Macht Wohlstand überhaupt glücklich?***

***Stärkere Effekte bei niedrigem Einkommen und geringer Bildung***

***Der Faktor Neid***

***Auch auf die Grundeinstellung***

***kommt es an***

### **III. Psychologische Faktoren**

#### ***Glück und positive Lebenseinstellung***

***Wie kann Glück definiert werden?***

***Langes Leben durch Glücklichkeit***

*Die Kraft des Lächelns*

*Angst und Ärger machen krank*

*Positive Gefühle stimulieren das Immunsystem*

*Wie können die günstigen Effekte auf die Gesundheit  
erklärt werden?*

*Positive Lebenseinstellung wirkt schmerzhemmend*

*Optimismus*

*Charakteristika des Glücks*

*Ein bisschen mehr Respekt*

*Wie kann man sein Wohlbefinden steigern?*

*Freude im Alter*

*Alles ist (nicht immer) gut*

*Fazit und Empfehlungen*

*Optimist auf Knopfdruck?*

***Sinn und Lebensziele***

***Fazit und Empfehlungen***

***Dankbarkeit***

***Ein kurzes Plädoyer für ein bisschen  
mehr Dankbarkeit im Leben***

**IV. Von Erinnerungen zu einem  
ewigen Leben**

***Die Macht der Erinnerungen im***

**Alter**

**Biologisches versus  
chronologisches Alter**

**Kann man biologisches Alter auch  
quantifizieren?**

**Ewiges Leben?**

**Unsterblichkeit**

**V. Was macht ein gutes und  
langes Leben aus? - Eine  
Synthese von allem**

**Die wichtigen Empfehlungen für  
ein gesundes und langes Leben**

**Literatur**

Meinen Eltern,  
Esin und Cevdet, in Dankbarkeit  
gewidmet.